



## PHARMACIE DES BATELIERS

5 rue Saglio - 67100 STRASBOURG

Tél; 03 88 79 07 77

compo@bateliers.fr - www.bateliers.com

### HORAIRES D'OUVERTURE :

Du lundi au vendredi  
8h30-12h / 14h30-19h

**Le samedi :**  
8h30-12h / 14h30-17h



PHYTOTHÉRAPIE

2024



**PHARMACIE DES BATELIERS**  
5 rue Saglio - 67100 STRASBOURG  
Tél: 03 88 79 07 77  
compo@bateliers.fr - www.bateliers.com

**HORAIRES D'OUVERTURE :**  
Du lundi au vendredi  
8h30-12h / 14h30-19h  
Le samedi :  
8h30-12h / 14h30-17h



# JANVIER 2024

## - L'ACÉROLA -

### - POURQUOI IL NOUS FAIT DU BIEN -

Fruit d'un petit arbuste qui pousse à l'état sauvage en Amérique du Sud, l'Acérola est 100 fois plus riche en vitamine C que l'orange (Une cerise Acérola de 4 à 5g apporte autant de vitamine C qu'un litre de jus d'orange).

C'est également un fruit très riche en antioxydants, magnésium, fer et phosphore.

L'Acérola est un excellent stimulant qui booste les fonctions immunitaires et les défenses de l'organisme. On le consomme fréquemment pour lutter contre la fatigue passagère, mais aussi pour prévenir les infections hivernales.

Sa teneur en vitamine C favorise l'absorption intestinale du fer, et a donc un effet anti-anémique.

### - COMMENT LE CONSOMMER -

Du fait de sa très forte teneur en vitamine C, une consommation d'1 gramme par jour de sa pulpe suffit à couvrir les apports journaliers recommandés.

1	Dim	Jour de l'an / Basile	
2	Lun	Grégoire	
3	Mar	Geneviève	Semaine 1
4	Mer	Angèle	
5	Jeu	Edouard	
6	Ven	Mélaïne / Epiphanie	
7	Sam	Raymond	○
8	Dim	Lucien	
9	Lun	Alice	
10	Mar	Guillaume	Semaine 2
11	Mer	Paulin	
12	Jeu	Marguerite	
13	Ven	Yvette	
14	Sam	Nino	
15	Dim	Rémi	◐
16	Lun	Marcel	
17	Mar	Roseline	Semaine 3
18	Mer	Prisca	
19	Jeu	Marius	
20	Ven	Sébastien / Fabien	
21	Sam	Agnès	●
22	Dim	Vincent	
23	Lun	Alphonse	
24	Mar	François	Semaine 4
25	Mer	Conv. St. Paul	
26	Jeu	Paule	
27	Ven	Angèle	
28	Sam	Thomas	◑
29	Dim	Gildas	
30	Lun	Martine	
31	Mar	Marcelle	Semaine 5

CONCEPTION - RÉALISATION - IMPRESSION : BATELIERS IMPRIMEURS - 03 88 33 01 37  
SOURCES IMAGES : SHUTTERSTOCK

**VERSEAU**  
du 21 janvier au 18 février

Congés scolaires : ■ Zone A (Dijon-Grenoble) ■ Zone B (Strasbourg-Nancy) ■ Zone C (Paris-Toulouse)

Toutes les informations figurant sur ce document sont données à titre indicatif et ne peuvent en aucun cas engager notre responsabilité.



## FÉVRIER 2024

### - L'ALOE VERA -

#### - POURQUOI ELLE NOUS FAIT DU BIEN -

L'aloé vera est une plante aux nombreuses vertus qui se consomme sous deux formes :

- Le gel, issu de l'intérieur des feuilles, est fortement émollient (qui adoucit les tissus). Il est largement utilisé en cosmétologie et en dermatologie. Son application est indiquée en cas d'herpès génital, lichen plan, lésions cutanées légères, brûlures (1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> degré), engelures, infections et inflammations cutanées.
- Le latex, qu'on récolte sur la partie externe des feuilles, contient 20% à 40% d'anthraoïdes, des molécules aux effets laxatifs puissants.

#### - COMMENT LA CONSOMMER -

Le gel d'Aloe Vera s'applique directement sur la peau, et ce plusieurs fois par jour si nécessaire. On peut avoir recours à un gel du commerce ou à une plante d'intérieur. Il suffit de couper un bout de feuille et de le presser pour en extraire le gel. Celui-ci se présente sous la forme d'un liquide clair et visqueux.

Le latex se consomme par doses de 50 mg à 200 mg au coucher, il est recommandé de commencer par de petites doses car l'effet laxatif est variable selon les personnes.

1	Mer	Ella	
2	Jeu	Théophane / Présentation du Seigneur	
3	Ven	Blaise	
4	Sam	Véronique / Vanessa	
5	Dim	Agathe	
6	Lun	Gaston	
7	Mar	Eugénie	Semaine 6
8	Mer	Jacqueline	
9	Jeu	Apolline	
10	Ven	Arnaud	
11	Sam	N.-D. de Lourdes	
12	Dim	Félix	
13	Lun	Béatrice	
14	Mar	Valentin	Semaine 7
15	Mer	Claude	
16	Jeu	Julienne	
17	Ven	Alexis	
18	Sam	Bernadette	
19	Dim	Gabin	
20	Lun	Aimée	
21	Mar	Damien/ Mardi gras	Semaine 8
22	Mer	Isabelle / Cendres	
23	Jeu	Lazare	
24	Ven	Modeste	
25	Sam	Roméo	
26	Dim	Nestor	
27	Lun	Honorine	
28	Mar	Romain	Semaine 9

CONCEPTION - RÉALISATION - IMPRESSION : **BATELIERS IMPRIMEURS** - 03 88 33 01 37  
SOURCES IMAGES : SHUTTERSTOCK



## MARS 2024 - LE RADIS NOIR -

### - POURQUOI IL NOUS FAIT DU BIEN -

Riche en vitamine C, vitamine B9, en calcium et en potassium, le radis noir contient également des composés organiques soufrés qui favorisent le drainage du foie et de la vésicule biliaire.

Il contribue à l'élimination des toxines et déchets dans l'organisme, en particulier après les excès alimentaires de fin d'année.

Il est également bénéfique en cas de troubles de la digestion : ballonnements, constipation, indigestion, crise de foie...

### - COMMENT LE CONSOMMER -

Le radis noir se consomme habituellement sous forme d'ampoule ou de gélule. La dose recommandée est de 15 ml, à prendre 2 à 6 fois par jour en fonction de l'intensité des douleurs.

La consommation quotidienne ne doit pas dépasser 10 ml, et le traitement pas plus de 4 semaines.

1 Mer	Albin		
2 Jeu	Charles le Bon		
3 Ven	Guenolé		
4 Sam	Casimir		
5 Dim	Olive		
6 Lun	Colette		
7 Mar	Félicité	○	Semaine 10
8 Mer	Jean de Dieu		
9 Jeu	Françoise		
10 Ven	Vivien		
11 Sam	Rosine		
12 Dim	Justine		
13 Lun	Rodrigue		
14 Mar	Mathilde		Semaine 11
15 Mer	Louise	◐	
16 Jeu	Bénédicte		
17 Ven	Patrice		
18 Sam	Cyrille		
19 Dim	Joseph / 1 <sup>er</sup> Dimanche de Carême		
20 Lun	Herbert / Printemps		
21 Mar	Clémence	●	Semaine 12
22 Mer	Léa		
23 Jeu	Victorien		
24 Ven	Catherine de Suède		
25 Sam	Humbert / Annonciation		
26 Dim	Larissa	🕒	
27 Lun	Rupert		
28 Mar	Gontran		Semaine 13
29 Mer	Gladys	◐	
30 Jeu	Amédée		
31 Ven	Benjamin		

CONCEPTION - RÉALISATION - IMPRESSION : **BATELIERS IMPRIMEURS** - 03 88 33 01 37  
SOURCES IMAGES : SHUTTERSTOCK

 **BÉLIER**  
du 21 mars au 20 avril

Congés scolaires : ● Zone A (Dijon-Grenoble) ● Zone B (Strasbourg-Nancy) ● Zone C (Paris-Toulouse)

Toutes les informations figurant sur ce document sont données à titre indicatif et ne peuvent en aucun cas engager notre responsabilité.



# AVRIL 2024 - LE THÉ VERT -

## - POURQUOI IL NOUS FAIT DU BIEN -

Le thé vert est la plante la plus consommée au monde (3 millions de tonnes par an). C'est un stimulant efficace pour lutter contre la fatigue grâce à sa teneur élevée en caféine et en vitamine C.

Cette action excitante est toutefois moins brutale que celle du café, car la caféine se libère progressivement.

La consommation de thé vert favorise également la perte de poids, réduit le taux de cholestérol et participe à la prévention des caries.

## - COMMENT LE CONSOMMER -

Dans le cadre d'un régime, il est préférable de boire une infusion de thé vert 1/2 heure avant le repas afin d'optimiser l'action coupe-faim.

Du fait de sa teneur en caféine, il est déconseillé de consommer du thé vert en cas de troubles du sommeil, et plus généralement en soirée.

1	Sam	Hugues	
2	Dim	Sandrine / Rameaux	
3	Lun	Richard	
4	Mar	Isidore	Semaine 14
5	Mer	Irène	
6	Jeu	Marcellin	☉
7	Ven	J.B. de la Salle / Vendredi Saint (Férié en Alsace-Moselle)	
8	Sam	Julie	
9	Dim	Gautier / Pâques	
10	Lun	Fulbert / Lund de Pâques	
11	Mar	Stanislas	Semaine 15
12	Mer	Jules	
13	Jeu	Ida	☾
14	Ven	Maxime	
15	Sam	Paterne	
16	Dim	Benoît-Joseph	
17	Lun	Anicet	
18	Mar	Parfait	Semaine 16
19	Mer	Emma	
20	Jeu	Odette	●
21	Ven	Anselme	
22	Sam	Alexandre	
23	Dim	Georges	
24	Lun	Fidèle	
25	Mar	Marc	Semaine 17
26	Mer	Aïda	
27	Jeu	Zita	☾
28	Ven	Valérie	
29	Sam	Catherine de Sienne	
30	Dim	Robert / Jour du Souvenir	

CONCEPTION - RÉALISATION - IMPRESSION : **BATELIERS IMPRIMEURS** - 03 88 33 01 37  
SOURCES IMAGES : SHUTTERSTOCK

 **TAUREAU**  
du 21 avril au 20 mai

Congés scolaires : ■ Zone A (Dijon-Grenoble) ■ Zone B (Strasbourg-Nancy) ■ Zone C (Paris-Toulouse)

Toutes les informations figurant sur ce document sont données à titre indicatif et ne peuvent en aucun cas engager notre responsabilité.



## MAI 2024 - LE NONI -

### - POURQUOI IL NOUS FAIT DU BIEN -

Le Noni est un fruit issu des Îles de Polynésie française, où il croît en abondance.

Ses bienfaits proviennent de sa forte concentration en vitamines, minéraux, oligo-éléments, enzymes, alcaloïdes, antioxydants, flavonoïdes et acides aminés. Il est en effet trois fois plus riche en vitamine C que l'orange et regorge également d'enzymes digestives.

Fortifiant naturel, il aide l'organisme à retrouver dynamisme et énergie. Il agit également comme stimulant des défenses naturelles, antiseptique, anti-inflammatoire et aide à combattre les manifestations allergiques.

### - COMMENT LE CONSOMMER -

Avant de commencer une cure de Noni, il est conseillé de boire 5 ml de jus 2 fois par jour pendant 3 jours, puis d'augmenter les doses progressivement jusqu'à un maximum de 30 ml par jour.

Une consommation excessive de jus de Noni peut avoir des effets laxatifs.

1	Lun	Huguette / Fête du Travail	
2	Mar	Boris	Semaine 18
3	Mer	Philippe / Jacques	
4	Jeu	Sylvain	
5	Ven	Judith	○
6	Sam	Prudence	
7	Dim	Gisèle	
8	Lun	Désiré / Victoire 1945	
9	Mar	Pacôme	Semaine 19
10	Mer	Solange	
11	Jeu	Estelle	
12	Ven	Achille	◐
13	Sam	Rolande	
14	Dim	Matthias	
15	Lun	Denise	
16	Mar	Honoré	Semaine 20
17	Mer	Pascal	
18	Jeu	Eric / Ascension	
19	Ven	Yves	●
20	Sam	Bernardin	
21	Dim	Constantin	
22	Lun	Emile	
23	Mar	Didier	Semaine 21
24	Mer	Donatien	
25	Jeu	Sophie	
26	Ven	Bérenger	
27	Sam	Augustin	◐
28	Dim	Germain / Pentecôte	
29	Lun	Aymar / Lundi de Pentecôte	
30	Mar	Ferdinand	Semaine 22
31	Mer	Visitation	



## JUIN 2024 - LE GINKGO BILOBA -

### - POURQUOI IL NOUS FAIT DU BIEN -

Le Ginkgo biloba est un végétal particulièrement efficace contre les problèmes de circulation, ses actifs permettent de dilater les artères, les veines et les capillaires. Ils augmentent la micro-circulation et la viscoélasticité du sang, prévenant ainsi la formation de caillots.

En augmentant la circulation sanguine au niveau cérébral, et par conséquent l'apport en oxygène, le Ginkgo lutte également contre les troubles de la mémoire et l'altération des fonctions cognitives liées au vieillissement.

### - COMMENT LE CONSOMMER -

Pour éviter les éventuels maux de tête que peuvent causer le végétal, il est conseillé de commencer par une dose de 60 mg par jour, avant de l'augmenter si tout va bien. Un traitement s'étale généralement sur 2 à 3 mois car les effets peuvent mettre du temps à se manifester.

La consommation de Ginkgo biloba est cependant contre-indiquée chez les femmes enceintes et les hémophiles. Dans tous les cas, consultez votre médecin avant de débuter une cure.

1	Jeu	Justin	
2	Ven	Blandine	
3	Sam	Kévin	
4	Dim	Clotilde / Fête des Mères	☉
5	Lun	Igor	
6	Mar	Norbert	Semaine 23
7	Mer	Gilbert	
8	Jeu	Médard	
9	Ven	Diane	
10	Sam	Landry	☾
11	Dim	Barnabé	
12	Lun	Guy	
13	Mar	Antoine de Padoue	Semaine 24
14	Mer	Elisée	
15	Jeu	Germaine	
16	Ven	Jean-François / Régis / Sacré Coeur	
17	Sam	Hervé	
18	Dim	Léonce / Fête des Pères	☀
19	Lun	Romuald	
20	Mar	Silvère	Semaine 25
21	Mer	Été	
22	Jeu	Alban	
23	Ven	Audrey	
24	Sam	Jean-Baptiste	
25	Dim	Prosper	
26	Lun	Anthelme	☾
27	Mar	Ferdinand	Semaine 26
28	Mer	Irénée	
29	Jeu	Pierre / Paul	
30	Ven	Martial	

CONCEPTION - RÉALISATION - IMPRESSION : **BATELIERS IMPRIMEURS** - 03 88 33 01 37  
SOURCES IMAGES : SHUTTERSTOCK

 **CANCER**  
du 22 juin au 22 juillet

Congés scolaires : ■ Zone A (Dijon-Grenoble) ■ Zone B (Strasbourg-Nancy) ■ Zone C (Paris-Toulouse)

Toutes les informations figurant sur ce document sont données à titre indicatif et ne peuvent en aucun cas engager notre responsabilité.



## JUILLET 2024 - LE GINGEMBRE -

### - POURQUOI IL NOUS FAIT DU BIEN -

Bien connu pour son effet aphrodisiaque, la racine de gingembre tient plus largement un rôle de stimulant qui agit aussi bien sur la fatigue sexuelle que sur la baisse passagère de tonus.

Son efficacité est également prouvée dans la prévention du mal des transports, des nausées et troubles de la digestion (grâce à ses propriétés cholagogues et cholérétiques).

### - COMMENT LE CONSOMMER -

Le gingembre peut être consommé quotidiennement sous différentes formes : infusion, poudre, frais... Pour bénéficier de ses effets bénéfiques, il faut en consommer au minimum 500 mg par jour.

On déconseille toutefois sa consommation avant une opération à cause de ses propriétés anticoagulantes.

1	Sam	Thierry	
2	Dim	Martinien	
3	Lun	Thomas	○
4	Mar	Florent	Semaine 27
5	Mer	Antoine	
6	Jeu	Mariette	
7	Ven	Raoul	
8	Sam	Thibaut	
9	Dim	Amandine	
10	Lun	Ulric	◐
11	Mar	Benoît	Semaine 28
12	Mer	Olivier	
13	Jeu	Henri / Joël	
14	Ven	Camille / Fête Nationale	
15	Sam	Donald	
16	Dim	N.-D. du Mont-Carmel	
17	Lun	Charlotte	●
18	Mar	Frédéric	Semaine 29
19	Mer	Arsène	
20	Jeu	Marina	
21	Ven	Victor	
22	Sam	Marie-Madeleine	
23	Dim	Brigitte	
24	Lun	Christine	
25	Mar	Jacques	Semaine 30
26	Mer	Anne / Joachim	◑
27	Jeu	Nathalie	
28	Ven	Samson	
29	Sam	Marthe	
30	Dim	Juliette	
31	Lun	Ignace de Loyola	

CONCEPTION - RÉALISATION - IMPRESSION : **BATELIERS IMPRIMEURS** - 03 88 33 01 37  
SOURCES IMAGES : SHUTTERSTOCK

 **LION**  
du 23 juillet au 22 août

Congés scolaires : ■ Zone A (Dijon-Grenoble) ■ Zone B (Strasbourg-Nancy) ■ Zone C (Paris-Toulouse)

Toutes les informations figurant sur ce document sont données à titre indicatif et ne peuvent en aucun cas engager notre responsabilité.



## AOÛT 2024 - LA PASSIFLORE -

### - POURQUOI ELLE NOUS FAIT DU BIEN -

La Passiflore est la meilleure alliée de votre sommeil. Grâce à ses flavonoïdes et ses alcanoides, elle réduit l'anxiété et la nervosité qui découlent de notre mode de vie actuel.

Ceci favorise à la fois l'endormissement et la capacité à retrouver le sommeil en cas de réveil nocturne. La passiflore restaure progressivement un sommeil réparateur et de qualité, sans accoutumance ni dépendance.

Son efficacité est également avérée dans le traitement des palpitations, spasmes et tensions nerveuses.

### - COMMENT LE CONSOMMER -

La Passiflore se consomme sous plusieurs formes, notamment en gélules de poudre sèche, extraits liquides et en infusion.

Pour ces dernières, on laissera infuser 2,5 grammes de fleurs/feuilles dans 1l d'eau bouillante. À consommer une à quatre fois par jour.

Il est toutefois recommandé de vérifier les interactions avec certaines plantes (aubépine, valériane) et médicaments (anxiolytiques et hypnotiques) pour éviter le cumul des effets sédatifs.

1	Mar	Alphonse	○	Semaine 31
2	Mer	Julien Eymard		
3	Jeu	Lydie		
4	Ven	J.-M. Vianney		
5	Sam	Abel		
6	Dim	Transfiguration		
7	Lun	Gaétan		
8	Mar	Dominique	◐	Semaine 32
9	Mer	Amour		
10	Jeu	Laurent		
11	Ven	Claire		
12	Sam	Chantal		
13	Dim	Hippolyte		
14	Lun	Evrard		
15	Mar	Marie / Assomption		Semaine 33
16	Mer	Armel	●	
17	Jeu	Hyacinthe		
18	Ven	Hélène		
19	Sam	Jean-Eudes		
20	Dim	Bernard		
21	Lun	Christophe		
22	Mar	Fabrice		Semaine 34
23	Mer	Rose de Lima		
24	Jeu	Barthélémy	◑	
25	Ven	Louis		
26	Sam	Natacha		
27	Dim	Monique		
28	Lun	Augustin		
29	Mar	Sabine		Semaine 35
30	Mer	Fiacre		
31	Jeu	Aristide	○	

CONCEPTION - RÉALISATION - IMPRESSION : **BATELIERS IMPRIMEURS** - 03 88 33 01 37  
SOURCES IMAGES : SHUTTERSTOCK

 **VIERGE**  
du 23 août au 22 septembre

Congés scolaires : ■ Zone A (Dijon-Grenoble) ■ Zone B (Strasbourg-Nancy) ■ Zone C (Paris-Toulouse)

Toutes les informations figurant sur ce document sont données à titre indicatif et ne peuvent en aucun cas engager notre responsabilité.



## SEPTEMBRE 2024 - LA GRENADE -

### - POURQUOI ELLE NOUS FAIT DU BIEN -

Assez peu présente dans nos régimes alimentaires, la grenade, qu'on la consomme crue ou en jus, fait pourtant partie des fruits les plus sains qui existent.

100 grammes de ce fruit vous apporte près de 40% des AJR en vitamine C. Riche en vitamines, fibres, et potassium, la grenade contient également d'autres nutriments et composés végétaux particulièrement bénéfiques pour la santé.

C'est principalement à un ensemble de polyphénols antioxydants puissants, dont les anthocyanines et les tanins, que la grenade doit ses vertus. Ils luttent contre le vieillissement cellulaire et l'inflammation.

La grenade renferme aussi en abondance de la punicalagine, un agent anti-grippe qui lui est spécifique. Enfin, elle contient de l'acide ellagique, anti-cancer présent dans d'autres fruits mais en plus petites quantités.

### - COMMENT LA CONSOMMER -

Un verre de jus (250 ml) consommé quotidiennement permet d'atteindre la dose optimale recommandée de polyphénols (500 mg).

1 Ven	Gilles	
2 Sam	Ingrid	
3 Dim	Grégoire	
4 Lun	Rosalie	
5 Mar	Raïssa	Semaine 36
6 Mer	Bertrand	
7 Jeu	Reine	☾
8 Ven	Nativité Vierge Marie	
9 Sam	Alain	
10 Dim	Inès	
11 Lun	Adelphe	
12 Mar	Apollinaire	Semaine 37
13 Mer	Aimé	
14 Jeu	La Sainte Croix	
15 Ven	Roland	●
16 Sam	Edith	
17 Dim	Renaud	
18 Lun	Nadège	
19 Mar	Emilie	Semaine 38
20 Mer	Davy	
21 Jeu	Matthieu	
22 Ven	Maurice	☾
23 Sam	Automne	
24 Dim	Thècle	
25 Lun	Hermann	
26 Mar	Côme / Damien	Semaine 39
27 Mer	Vincent	
28 Jeu	Venceslas	
29 Ven	Michel	○
30 Sam	Jérôme	

CONCEPTION - RÉALISATION - IMPRESSION : **BATELIERS IMPRIMEURS** - 03 88 33 01 37  
SOURCES IMAGES : SHUTTERSTOCK



## OCTOBRE 2024 - LE CURCUMA -

### - POURQUOI IL NOUS FAIT DU BIEN -

Le Curcuma est à la fois un puissant antioxydant et un très bon anti-inflammatoire. La synergie de ces effets aide à neutraliser les substances cancérigènes issues d'une mauvaise alimentation ou d'un comportement à risque comme le tabagisme.

Il permet également de lutter contre le syndrome du "côlon irritable" en améliorant la production de mucus gastrique. Celui-ci tapisse la paroi intestinale et réduit les douleurs liées à la digestion.

Le Curcuma est considéré comme un remède traditionnel contre la crise de foie. Sa consommation favorise la production de bile par les cellules du foie, laquelle aide à l'absorption intestinale des graisses.

### - COMMENT LE CONSOMMER -

- Sous forme de gélule, à raison d'une prise par jour sur une durée de 3 semaines minimum pour ressentir ses effets bénéfiques.

- En faisant infuser 1 à 2 grammes de poudre de Curcuma dans 15 cl d'eau bouillante, à raison d'une à deux prises par jour.

1 Dim Thérèse de l'Enfant Jésus

2 Lun Léger

3 Mar Gérard

Semaine 40

4 Mer François d'Assise

5 Jeu Fleur

6 Ven Bruno



7 Sam Serge

8 Dim Pélagie

9 Lun Denis

10 Mar Ghislain

Semaine 41

11 Mer Firmin

12 Jeu Wilfried

13 Ven Géraud

14 Sam Juste



15 Dim Thérèse d'Avila

16 Lun Hedwige

17 Mar Baudouin

Semaine 42

18 Mer Luc

19 Jeu René

20 Ven Adeline

21 Sam Céline

22 Dim Elodie / Salomé



23 Lun Jean de Capistran

24 Mar Florentin

Semaine 43

25 Mer Eguerran / Crépin

26 Jeu Dimitri

27 Ven Emeline

28 Sam Jude



29 Dim Narcisse

30 Lun Bienvenue

31 Mar Quentin

Semaine 44

CONCEPTION - RÉALISATION - IMPRESSION : **BATELIERS IMPRIMEURS** - 03 88 33 01 37  
SOURCES IMAGES : SHUTTERSTOCK

 **SCORPION**  
du 23 octobre au 22 novembre

Congés scolaires : ■ Zone A (Dijon-Grenoble) ■ Zone B (Strasbourg-Nancy) ■ Zone C (Paris-Toulouse)

Toutes les informations figurant sur ce document sont données à titre indicatif et ne peuvent en aucun cas engager notre responsabilité.



## NOVEMBRE 2024 - LA GELÉE ROYALE -

### - POURQUOI ELLE NOUS FAIT DU BIEN -

Substance blanchâtre aux reflets nacrés, la fameuse gelée royale est un véritable cocktail nutritif et énergétique qui offre de nombreux bienfaits.

Très riche en vitamines du groupe B (B3, B5, acides folique et biotine...), elle contient également des minéraux et des oligo-éléments (fer, cuivre, potassium, phosphore...) ainsi que des acides aminés et des acides gras essentiels.

Particulièrement bénéfique en cas de fatigue, aussi bien chez les enfants, adultes et personnes âgées, la gelée royale augmente le tonus, stimule les défenses et accroît la résistance de l'organisme à la fatigue.

### - COMMENT LA CONSOMMER -

Consommée sous forme lyophilisée, la gelée royale conserve de façon optimale ses constituants actifs.

Pour plus d'efficacité, on peut la coupler au ginseng, en cure d'un mois.

1	Mer	Toussaint	
2	Jeu	Défunts	
3	Ven	Hubert	
4	Sam	Charles Borromée	
5	Dim	Sylvie	☾
6	Lun	Léonard / Bertille	
7	Mar	Carine	Semaine 45
8	Mer	Geoffroy	
9	Jeu	Théodore	
10	Ven	Léon	
11	Sam	Martin / Armistice 1918	
12	Dim	Christian	
13	Lun	Brice	●
14	Mar	Sidoine / Laurent	Semaine 46
15	Mer	Albert	
16	Jeu	Marguerite	
17	Ven	Elisabeth	
18	Sam	Aude	
19	Dim	Tanguy	
20	Lun	Edmond	☾
21	Mar	Présentation Vierge Marie	Semaine 47
22	Mer	Cécile	
23	Jeu	Clément	
24	Ven	Flora	
25	Sam	Catherine	
26	Dim	Delphine / Christ Roi	
27	Lun	Séverin	○
28	Mar	Jacques de la Marche	Semaine 48
29	Mer	Saturnin	
30	Jeu	André	

CONCEPTION - RÉALISATION - IMPRESSION : **BATELIERS IMPRIMEURS** - 03 88 33 01 37  
SOURCES IMAGES : SHUTTERSTOCK

 **SAGITTAIRE**  
du 23 novembre au 21 décembre

Congés scolaires : ■ Zone A (Dijon-Grenoble) ■ Zone B (Strasbourg-Nancy) ■ Zone C (Paris-Toulouse)

Toutes les informations figurant sur ce document sont données à titre indicatif et ne peuvent en aucun cas engager notre responsabilité.



## DÉCEMBRE 2024 - LE ROMARIN -

### - POURQUOI IL NOUS FAIT DU BIEN -

Bien connu pour son parfum indissociable du bassin méditerranéen, le romarin est une plante aux nombreux bienfaits.

Riche en flavonoïdes, lipides, stéroïdes et acides phénoliques, le romarin renferme une huile essentielle caractérisée par sa teneur en camphre, en cinéole et en verbénone. Celle-ci stimule le fonctionnement du système digestif et agit sur les inflammations et spasmes d'origine digestives.

De par son effet relaxant sur les muscles du système respiratoire, il contribue aussi à calmer la toux et l'asthme.

### - COMMENT LE CONSOMMER -

- En huile essentielle, par prise de 2 gouttes de romarin à verbénone, sur un morceau de sucre chaque matin. Une cure de 3 semaines minimum permet de stimuler l'activité du foie et de la vésicule biliaire.

- En infusion, avec 2 feuilles de romarin dans 150 ml d'eau bouillante. À raison de 2 à 3 tasses par jour.

1 Ven Florence

2 Sam Viviane

3 Dim François-Xavier / Avent

4 Lun Barbara

5 Mar Gérald



Semaine 49

6 Mer Nicolas

7 Jeu Ambroise

8 Ven Elfried / Immaculée Conception

9 Sam Pierre Fourier

10 Dim Romaric

11 Lun Daniel

12 Mar Jeanne F.C.

Semaine 50

13 Mer Lucie



14 Jeu Odile

15 Ven Ninon

16 Sam Alice

17 Dim Gaël

18 Lun Gatien

19 Mar Urbain



Semaine 51

20 Mer Théophile

21 Jeu Pierre Canisius / Hiver

22 Ven Françoise-Xavière

23 Sam Armand

24 Dim Adèle

25 Lun Emmanuel / Noël

26 Mar Etienne (Féried en Alsace-Moselle)

Semaine 52

27 Mer Jean Apôtre



28 Jeu Sts Innocents

29 Ven David

30 Sam Roger

31 Dim Sylvestre / La Sainte Famille

CONCEPTION - RÉALISATION - IMPRESSION : **BATELIERS IMPRIMEURS** - 03 88 33 01 37  
SOURCES IMAGES : SHUTTERSTOCK

 **CAPRICORNE**  
du 22 décembre au 20 janvier

Congés scolaires : ■ Zone A (Dijon-Grenoble) ■ Zone B (Strasbourg-Nancy) ■ Zone C (Paris-Toulouse)

Toutes les informations figurant sur ce document sont données à titre indicatif et ne peuvent en aucun cas engager notre responsabilité.